



上田市社会福祉協議会

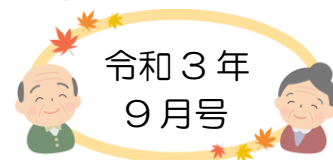
真田地域包括支援センターだより



支え合いについて学びました

7月9日（金）真田中央公民館にて、福祉推進委員の方などを対象に「真田地域住民支え合い研修会」を開催しました。

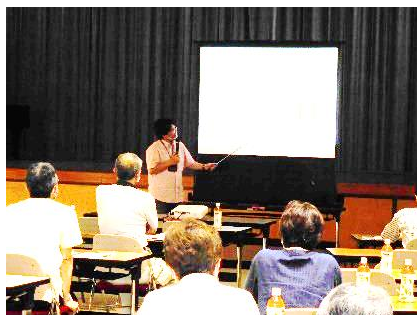
講師は、信州大学経法学部の井上信宏教授です。「健康で暮らす真田のまちづくり」と題して、高齢者の孤立防止と地域でできる支え合いについてご講演いただきました。



事例発表では、真田地域で活動している「十林寺自治会のいきいきサロン」「つくし自治会の地域リハビリテーション」「Yoko-クラブ」「陽だまりの里活性化組合」の皆様は、活動の様子や思いなどをお話していただきました。

4団体の皆様の活動以外にも、現在真田地域で行われている約30団体の活動をポスターにまとめ、参加者の皆様にご覧いただきました。

研修内でスマホアンケートも行い、「健康にはつながりと笑顔が大切」であることを学びました。真田地域の課題を我がこととして考える時間を共有することができました。



「地区懇談会」 開催希望自治会を募集します！

7月に開催された「真田地域住民支え合い研修会」の全体研修会の内容を、約1時間にまとめた地区懇談会を企画しています。今年度は、最大で4自治会まで開催が可能です。（費用負担はありません）

真田地域内で行われている皆さんの活動をまとめたポスターを見ながら、「健康で暮らす真田のまちづくり」について一緒に考えてみませんか。

詳細などにつきましては、真田地域包括支援センターまでお問い合わせください。

「地域づくり講座」 開催します！

今年も神科・神川・真田地域包括支援センター合同講座を企画しています。

日時：11月25日（金）、11月30日（火） 13時30分から15時30分

会場：真田中央公民館 大ホール

内容：地域包括ケア（住民支え合い）について

詳細などにつきましては、真田地域包括支援センターまでお問い合わせください。

地域リハビリテーション活動支援事業開催日程

団体名	自治会名	会場	曜日	時間
新 アイリスの会	中組	西部コミュニティセンター	第1木曜日	13:30~
十林寺健幸談笑会	十林寺	十林寺公民館	第1金曜日	13:30~
荒井つくしんぼの会	荒井	荒井公民館	第2月曜日(10月1月は第2火曜日)	14:15~
フレッシュつくし	つくし	つくし集会場	第2火曜日	10:00~
菅平健康長寿 リハビリ体操	菅平	菅平高原 国際リゾートセンター	第2火曜日	13:30~
つつじ会	赤井	赤井公民館	第2木曜日	13:30~
新 いきいきサロン	田中	田中創作館	第3木曜日	13:30~
おたっしゃクラブ	大畑	大畑公民館	第3金曜日	13:30~
洗馬の会	下横道	下横道区民館	第4金曜日	10:00~

- 🍁 新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、中止となる教室もあります。
- 🍎 新規で教室の立ち上げなどを検討されている方は、下記連絡先までご連絡ください。
- 🍌 新規で参加ご希望の方は、真田自治センター高齢者支援担当(電話・72-4700)または真田地域包括支援センターまでご相談ください。

「地域リハビリテーション」とは

各団体で行われる概ね65歳以上の高齢者の集まりで、住民主体の介護予防活動を支援します。

講師はそれぞれ運動の専門家です。

身近で運動や体操ができる住民主体の居場所づくりにもつながっています。

(講師派遣費用は上田市が負担します。)



特殊詐欺の被害が増えています！

上田市内で特殊詐欺の被害が多発しています！

被害者の約8割の人が「自分は騙されない」と思っています。犯人からの電話を受けてしまうと、騙されてしまいます。被害に合わないために以下の点に注意してください。

- 口座番号や暗証番号を「**教えない**」、キャッシュカードを「**渡さない**」
- 一人で判断せず、家族や警察に「**相談する**」
- 犯人と直接会話をしないようにするため、自宅の電話を常に留守番電話に設定し、メッセージを残さない人の「**電話には出ない**」

日頃から家族と連絡を取り合い、注意を呼びかけ、被害防止に努めましょう！

真田地域包括支援センター

〒386-2201 上田市真田町長 7190 番地 (真田総合福祉センター内)

TEL: 72-8055 有線: 2080

相談日: 月曜日~金曜日 (土日祝は除く) 時間: 8時30分~17時15分

真田地域包括支援センターは、真田地域にお住いの高齢者の皆様の身近な相談窓口として、上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託を受けて運営しております。

